

生活作息表

項目	時 間	活 動 內 容
1	05：40	起 床
2	05：40~05：55	盥洗及整理內務
3	05：55~06：00	集 合
4	06：00~07：00	升旗；晨間活動及打
5	07：10~07：30	早 餐
6	07：30~08：00	準備上課
7	08：00~08：50	第一節課
8	09：00~09：50	第二節課
9	10：00~10：50	第三節課
10	11：00~11：50	第四節課
11	12：10~12：40	午 餐
12	12：40~13：40	午 休
13	13：40~13：50	起床及整理內務
14	13：50~14：00	準備上課
15	14：00~14：50	第五節課
16	15：00~15：50	第六節課
17	16：00~16：50	第七節課
18	17：00~17：50	第八節課
19	18：10~18：30	晚 餐
20	18：30~19：20	自由活動
21	19：20~19：30	準備晚自習
22	19：30~20：20	第一堂晚自習
23	20：30~21：20	第二堂晚自習
24	21：20~21：30	晚點名
25	21：30~22：00	盥洗準備就寢
26	22：00	熄燈就寢
27	22：00~24：00	延長晚自習